ふわふわ海老鶏団子の辛味噌鍋

材料（2～3人分）

材料	分量
海老（ブラックタイガー）	4尾（約120g）
鶏挽き肉	300g
A 豆腐（絹ごし）	1/4丁
A 長ねぎのみじん切り	1/2本
A しょうがのすりおろし	1かけ分
A 片栗粉	大さじ1
塩ダラ	2切れ
白菜	1/8個
水菜	1/2束
しいたけ	2個
長ねぎ	1/2本
豆腐（絹ごし）	1/2丁
昆布（2×4cm）	1枚
辛味噌（市販）	適量

作り方

1. 海老は背ワタを取り、粗みじん切りにする。ボウルにAを入れ、海老を加えて練り混ぜ鶏団子を作る。土鍋に水、昆布を入れて30分置く。
2. 塩ダラは3等分に切る。白菜、水菜は3cm長さ、しいたけは4等分、長ねぎは2cm幅の斜め薄切りにする。豆腐は1cm厚さに切る。
3. 土鍋を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。ひと口大にした鶏団子を入れ、野菜、豆腐を加えて煮る。器に辛味噌を入れ、つけながらいただく。

主役アレンジレシピは次のページ！